5　保健体育

学校番号	1009

令和３年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	保健	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	「現代高等学校保健体育　改訂版」　（大修館出版）						
副教材等	「現代高等学校保健体育ノート　改訂版」　（大修館出版）						

１ 担当者からのメッセージ（学習方法等）

・健康・安全について理解しよう。
・健康や安全についての社会的な取り組みや個人での対応について知ろう。
・健康的な日常の生活行動について学ぶ。
・身近な健康問題に興味を持ってもらう。
・日常生活で直面するであろう健康問題について知り、その解決方法を考える。

２ 学習の到達目標

・健康的な生活行動とはどのようなことか理解できるようになる。
・身近な健康問題に興味をもち、その解決方法について考えることができるようになる。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

３ 学習評価(評価規準と評価方法)

観点	a:関心・意欲・態度	b:思考・判断	c:知識・理解
観点の趣旨	健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康・安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康･安全課題についての解決をめざして､知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。	健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康･安全課題の解決に役立ち､自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解している。
評価方法	ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物	定期テスト ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 実習 ブレインストーミング その他成果物

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。
学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4 学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点			単元(題材)の評価規準	評価方法
			a	b	c		
1学期	現代社会と健康	私たちの健康のすがた 1.わが国における健康水準の向上 2.わが国における健康問題の変化	○	○		a: わが国における健康水準の変化，わが国における健康問題の変化について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b: わが国における健康水準の変化，わが国における健康問題の変化について，資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c: 平均寿命ののびと死亡率の低下，健康水準向上の背景，生活習慣病の増加，わが国の新たな健康問題について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート
		健康のとらえ方 1.健康についての多様な考え方 2.健康の成り立ちとその要因	○		○	a: 健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとその要因について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b: 健康についての多様な考え方，健康の成り立ちとその要因について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを説明している。 c: WHO 憲章での健康の考え方，生きがいを重視した健康の考え方，健康の成り立ちにかかわる要因が変化していること，さまざまな主体要因と環境要因についての，基礎的な事項を理解している。	ワークシート
		応急手当の意義とその基本 1.応急手当の意義 2.応急手当の手順		○	○	a:応急手当の意義やその手順について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:応急手当の意義やその手順について，知識を活用した学習活動などにより，総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:応急手当の意義，応急手当の手順として安全の確認・反応の確認・呼吸の確認について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物
1学期	現代社会と健康	心肺蘇生法 1.心肺蘇生法の意義とその原理 2.心肺蘇生法の手順		○	○	a:心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の各手順について総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:心肺蘇生法の原理と意義，心肺蘇生法の手順として胸骨圧迫・気道確保と人工呼吸・AED の使用について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 実習

		日常的な応急手当 1.けがの応急手当 2.熱中症の応急手当	○	○	○	a:けがの応急手当,熱中症の応急手当について関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:けがの応急手当，熱中症の応急手当について，課題の解決をめざして,知識を活用した学習活動などにより，総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:日常的なけがの応急手当,熱中症の応急手当について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート
2学期	現代社会と健康	健康の意思決定・行動選択 1.意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 2.健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫	○	○	○	a:意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について,課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因，健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫について，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 c:意志決定・行動選択にかかわる個人的・社会的要因，情報の収集，計画と評価，社会的な影響力への対処について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ディスカッション等の事例を用いた活動 課題学習の成果物
		健康に関する環境づくり 1.健康づくりを支える環境 2.ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり		○	○	a:健康づくりを支える環境,ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康づくりを支える環境,ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて学習したことを,個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを説明している。 c:健康づくりを支える自然環境および社会環境,ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりについて,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート ディスカッション等
2学期	現代社会と健康	生活習慣病とその予防 1.生活習慣病とは 2.生活習慣病の予防		○	○	a:生活習慣病およびその予防法ついて,資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。, b:生活習慣病およびその予防法ついて,課題の解決を目指して,知識を活用した学習活動などにより，総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:成人病，生活習慣病の呼称の由来や病例，生活習慣病の予防対策について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等

		食事と健康 1. 健康的な食生活の重要性と意義 2. 健康的な食生活習慣の形成	○	○	○	a:健康的な食生活の重要性と意義,健康的な食生活習慣の形成について関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康的な食生活の重要性と意義,健康的な食生活習慣の形成について,資料等で調べたことをもとに,課題を見つけたり,整理したりするなどして,それらを説明している。 c:健康的な食生活の重要性,食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム,健康的な食生活習慣の形成について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等
		運動と健康 1. 健康からみた運動の意義 2. 健康づくりのための運動習慣の形成		○	○	a:健康からみた運動の意義,健康づくりのための運動習慣の形成について関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康からみた運動の意義,健康づくりのための運動習慣の形成について,知識を活用した学習活動などにより,総合的に考え,判断し,それらを表している。 c:健康からみた運動の意義や今日的課題,健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動,運動のための環境づくりについて,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等
		休養・睡眠と健康 1. 健康からみた休養・睡眠の意義 2. 健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方		○	○	a:健康からみた休養・睡眠の意義,健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について資料を探したり,見たり,読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:健康からみた休養・睡眠の意義,健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について,課題の解決をめざして総合的に考え,判断し,それらを表している。 c:健康からみた休養の意義,全身疲労や局所疲労などの今日的課題,健康からみたよりよい休養のとり方,健康によい睡眠のとり方について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等

2学期	現代社会と健康	喫煙と健康 1.喫煙の健康影響 2.喫煙開始の要因と依存症 3.喫煙への対策	○	○	○	a:喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:喫煙の健康影響，喫煙開始の要因と依存性，日本や世界におけるたばこ対策について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:喫煙と生活習慣病とのかかわり，受動喫煙による健康影響，喫煙の開始要因，ニコチンによる依存性，たばこ対策としての健康増進法や未成年者喫煙禁止法，たばこ規制枠組条約などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等 ブレインストーミングの成果物等
		飲酒と健康 1.飲酒の健康影響 2.飲酒開始の要因と社会問題 3.飲酒への対策		○	○	a:飲酒による健康への短期的および長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:飲酒による健康への短期的および長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:飲酒による健康への短期的影響と長期的影響，飲酒の開始要因と社会問題，飲酒による健康被害を防ぐさまざまな対策としての未成年者飲酒禁止法などについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等
		薬物乱用と健康 1.薬物乱用の健康影響 2.薬物乱用開始の要因と社会問題 3.薬物乱用の防止と対策		○	○	a:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，学習したことを生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c: 薬物乱用や薬物依存による健康への悪影響，薬物乱用の開始要因と社会問題，薬物乱用による健康被害を防ぐためのさまざまな対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等 ロールプレイイングによる班別発表

3学期	現代社会と健康	現代の感染症 1.感染症とは 2.新たに注目される感染症 3.再び問題となっている感染症		○	○	a:感染症，新たに注目される感染症，再び問題となっている感染症について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:感染症，新たに注目される感染症，再び問題となっている感染症について総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:新興感染症や再興感染症が問題となってあらわれてきた背景，再興感染症の問題としての薬剤耐性菌の出現について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等
		感染症の予防 1.感染症予防の原則 2.現代の感染症対策	○	○		a:感染症予防の原則，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:感染症予防の原則，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:感染症予防の原則として感染源対策・感染経路対策・感受性者対策，現代の感染症についての社会と個人に分けた対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ディスカッション等の事例を用いた活動 ワークシート 課題学習の成果物
		性感染症・エイズとその予防 1.性感染症・エイズ 2.性感染症・エイズの予防		○	○	a:性感染症・エイズとは何か，性感染症・エイズの個人と社会に分けた予防対策について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:性感染症・エイズの予防法について，学習したことを，個人および社会生活や事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:性器クラミジア感染症などの性感染症，エイズと HIV の関係，性感染症・エイズの予防法について個人と社会に分けた対策について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ディスカッション等の事例を用いた活動 ワークシート 課題学習の成果物
		欲求と適応機制 1.欲求と大脳の働き 2.さまざまな欲求 3.欲求不満と適応機制	○		○	a:心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求，欲求不満に対処するための適応機制について，資料を探したり，見たり，読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心と大脳の働き，人間のさまざまな欲求，欲求不満に対処するための適応機制について学習したことを，個人生活の事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:大脳辺縁系と大脳新皮質の働き，生理的欲求と心理的欲求，欲求不満に対処するためのさまざまな適応機制について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等

3学期	現代社会と健康	心身相関とストレス 1.心身相関のしくみとストレス 2.ストレスの影響と心の健康	○		○	a:心身相関のしくみとストレスの原因,ストレスの影響と心の健康について,課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:心身相関のしくみとストレスの原因,ストレスの影響と心の健康について，学習したことを，個人生活の事例などと比較したり，分類したり，分析したりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 c:心身相関のしくみと自律神経系や内分泌系の働き，ストレスの原因，ストレスの影響と心の健康について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等
		ストレスへの対処 1.原因への対処 2.とらえ方による対処 3.気分転換やリラクゼーションによる対処 4.信頼できる人や専門家への相談		○	○	a:ストレスの原因へのさまざまな対処法について,課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:ストレスの原因へのさまざまな対処法について，課題の解決を目指して総合的に考え，判断し，それらを表している。 c:ストレスの原因へのさまざまな対処法について,課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	ワークシート 実習 課題学習の成果物等 ディスカッション等の事例を用いた活動
		心の健康と自己実現 1.自己実現と心の健康との関係 2.自己実現の道すじと達成	○		○	a:自己実現と心の健康との関係,自己実現の道筋と達成について関心をもち,学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 b:自己実現と心の健康との関係,自己実現の道筋と達成について学習したことを,個人および社会生活や事例などと比較し,筋道を立ててそれらを説明している。 c:自己実現と心の健康との関係,自己実現の道筋と達成について，基礎的な事項を理解している。	ワークシート 課題学習の成果物等

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断　　c:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。